

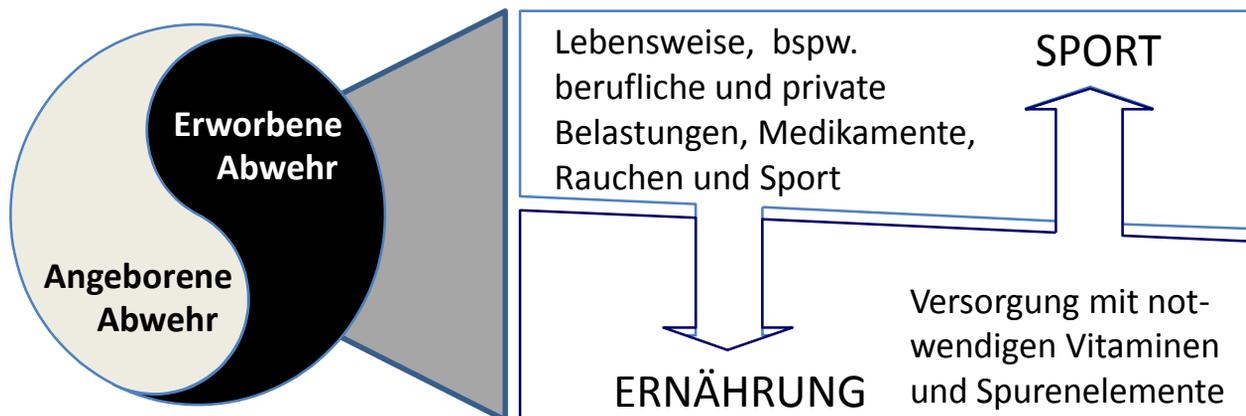
# Power & Schutz für Sportler



Tel. 0171 362 8670 www.linisports.de

IMMUNSYSTEM

BEEINFLUSSBAR DURCH



! Heute haben unsere Lebensmittel aufgrund früher Ernte, unsachgemäßem Transport, industrieller Verarbeitung, überlanger Lagerung und falscher Zubereitung einen Großteil der Vitamine und Spurenelemente verloren. !

Die Produkte von **Juice Plus** (unterliegen der Doping Kontrolle) versorgen Ihren Körper bei **erhöhtem Bedarf durch Sport oder in der Grippezeit**.

**Leistungssportler** benötigen eine **doppelte bis dreifache Versorgung** von Vitaminen, Mineralstoffen und Mikronährstoffen gegenüber Gleichaltrigen. Wer sich dauerhaft unausgewogen ernährt, riskiert Versorgungslücken mit wichtigen Nährstoffen und nimmt damit Leistungseinbußen und Verletzungen in Kauf. Egal wo auf der Welt Turniersport stattfindet, sollte die Vitamingrundversorgung gleich sein.

▶ **Deshalb empfehlen wir Obst, Gemüse, Beeren in getrockneter Form und pflanzliches Omega.**

# Ernährungs- empfehlung



Tel. 0171 362 8670 [www.linisports.de](http://www.linisports.de)

## Tägliche Grundversorgung:

- 1. Morgens:** Haferflocken mit pflanzlicher Milch, Obst und Nüsse. Dazu ein Complete Shake und 3 Kapseln mit getrocknetem Konzentrat aus Obst, Beeren und Gemüse und 2 Kapseln pflanzliches Omega.
- 2. Mittags:** Nudelsuppe, Gemüsesuppe, Salat, Fisch (Lachs) oder Pute und wieder 3 Kapseln mit getrocknetem Konzentrat aus Obst, Beeren und Gemüse.
- 3. Nachmittags:** 1 Banane oder 1 Complete Riegel vor dem Match oder Training
- 4. Abends:** unbedingt Kohlehydrate in Form von Nudeln oder Reis mit Fisch oder Fleisch und Gemüse und wieder 3 Kapseln mit getrocknetem Konzentrat aus Obst, Beeren und Gemüse.
- 5. Vor dem Schlafen:** 1 Complete Eiweißshake (hat Magnesium, Vitamine und pflanzliches Eiweiß)